

BIULETYN

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ I RAD OKRĘGOWYCH ZRZESZEŃ SPORTOWYCH W SZCZECINIE



Nr 11 (Rok II) **Szczecin, dnia 14 czerwca 1956 r.** **Poz. 110—114.**

Prezydium Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej składa serdeczne gratulacje nowemu mistrzowi sportu ob. Stefanowi Kossowskiemu, oraz życzy dalszych sukcesów w sporcie i życiu osobistym.

PREZYDIUM WKKF

KOMUNIKAT Nr 8/56

Sekcji Piłki Nożnej WKKF

Weryfikacja zawodów klasy A
z dnia 6 maja 56 r.
1. Sparta Dębno — Gwardia I b Szczecin 2:0
2 pkt. dla Sparty

z dnia 10 maja 56 r.
1. Unia Skolwin — Sparta Dębno 1:2
2 pkt. dla Sparty
2. Sparta Kluczewo — Unia Żydowce 5:1
2 pkt. dla Sparty
3. Sparta Gryfino — Gwardia Nowogard 7:3
2 pkt. dla Sparty
4. AZS Szczecin — Gwardia Szczecin 6:4
2 pkt. dla AZS
5. Ina Goleniów — Start Czarni 5:1
2 pkt. dla Iny
6. Gwardia Świnoujście — Kolejarz Stargard 4:0
2 pkt. dla Gwardii

z dnia 13 maja 56 r.
1. Gwardia Świnoujście — Unia Żydowce 3:0 w.o.
2 pkt. dla Gwardii
za niewyrażenie zgody na sędziowanie przez sędziego zaproszonego ze strony kierownictwa Unii Żydowce.
2. Gwardia Szczecin — Ina Goleniów 1:2
2 pkt. dla Iny
3. Sparta Dębno — Kolejarz Stargard 3:0
2 pkt. dla Sparty
4. Unia Skolwin — AZS Szczecin 2:4
2 pkt. dla AZS
5. Sparta Kluczewo — Sparta Gryfino 7:2
2 pkt. dla Kluczewa

z dnia 17 maja 56 r.
1. Start Czarni — Gwardia Nowogard 10:0
2 pkt. dla Startu

TABELA KLASY A

1.	Ina Goleniów	8	16:0	42:9
2.	Start Czarni	8	12:4	31:9
3.	Sparta Dębno	8	12:4	17:8
4.	Gwardia Świnoujście	8	11:5	27:18
5.	Gwardia I b Szczecin	8	9:7	35:19
6.	AZS Szczecin	8	9:7	20:19
7.	Sparta Kluczewo	8	7:9	17:16
8.	Unia Skolwin	8	7:9	17:20
9.	Kolejarz Stargard	8	5:11	10:19
10.	Sparta Gryfino	8	4:12	19:37
11.	Unia Żydowce	8	3:13	12:43
12.	Gwardia Nowogard	8	1:15	8:39

Kary zawodników
1. Karze się zawodnika Unii Żydowce Mariana Węcławika 1 miesięczną dyskwalifikacją za brutalną grę na zawodach w dniu 14 kwietnia 56 r. pomiędzy drużynami Unia Żydowce — Gwardia I b Szczecin. Okres kary od 15 kwietnia do 15 maja 56 r.
2. Karze się naganą zawodnika Unii Żydowce Herberta Lenger za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 10 maja 56 r. pomiędzy drużynami Sparta Kluczewo — Unia Żydowce.
3. Zawiesza się zawodników Unii Skolwin Kazimierza Biedruń i Zdzisława Januś do czasu załatwienia aktualnych badań lekarskich. Po załatwieniu formalności zgłosić sędziemu zawodów o odnotowanie w sprawozdaniu.

Inspektor Dyscyplin Sport. **(Zbigniew Picz)**

Przewodn. Komisji Sport. **(Stanisław Południewski)**

Weryfikacja zawodów klasy A
z dnia 20 maja 56 r.
1. Unia Skolwin — Gwardia Świnoujście 2:2
po 1 pkt. dla obu drużyn
2. Kolejarz Goleniów — Sparta Kluczewo 5:2
2 pkt. dla Kolejarza
3. Kolejarz Stargard — Gwardia I b Szczecin 0:0
po 1 pkt. dla obu drużyn
4. Unia Żydowce — Start Czarni — odwołane
5. AZS Szczecin — Gwardia Nowogard — nie zweryfikowano z powodu braku protokółu sędziowskiego.
6. Sparta Dębno — Sparta Gryfino — nie zweryfikowano. Wyznacza się powtórkę w/w zawodów na dzień 31 maja 56 r. godz. 17.00 w Dębnie z powodu przekroczenia przepisów gry w piłkę nożną przez sędziego prowadzącego zawody. Dochód z powtórzonych zawodów obie drużyny dzielą po 50%.

TABELA KLASY A

1.	Ina Goleniów	9	18:0	47:11
2.	Start Czarni	8	12:4	31:9
3.	Sparta Dębno	8	12:4	17:8
4.	Gwardia Świnoujście	9	12:6	29:20
5.	Gwardia I b Szczecin	9	10:8	35:19
6.	AZS Szczecin	8	9:7	20:19
7.	Unia Skolwin	9	8:10	19:22
8.	Sparta Kluczewo	9	7:11	19:21

9. Kolejarz Stargard	9	6:12	10:19
10. Sparta Gryfino	8	4:12	19:37
11. Unia Żydowce	8	3:13	12:43
12. Gwardia Nowogard	8	1:16	8:39

Odwołuje się wszystkie spotkania Unii Żydowce tak na terenie Żydowiec jak na boiskach wyjazdowych w związku z panującą epidemią na terenie Żydowiec. Wznowienie spotkań podamy osobnym komunikatem.

Kary na zawodników

Zgodnie z powziętą decyzją Rady Koła Sportowego Kolejarz Stargard ukarano dyskwalifikacją następujących zawodników.

1. Skonieczny Eugeniusz — 1 roczną dyskwalifikacją.
2. Jaworski Andrzej — 6 miesięczną dyskwalifikacją.
3. Horak Czesław — 1 miesięczną dyskwalifikacją z zawieszeniem na 1 rok, początek kary od dnia 14 maja 56 r.

Weryfikacja zawodów I ligi juniorów

z dnia 9 maja 56 r.

1. Kolejarz Goleniów — AZS Szczecin 0:8
2 pkt. dla AZS

z dnia 10 maja 56 r.

1. Sparta Dębno — Budowlani Szczecin 3:0 w.o.
2 pkt. dla Sparty za niestawienie się drużyny Budowlanych na zawody.
2. Kolejarz Stargard — Start Czarni 0:7
2 pkt. dla Startu
3. Pogoń Szczecin — Sparta Myślibórz 0:3 w.o.
2 pkt. dla Sparty za niestawienie się Pogoni do zawodów.

z dnia 13 maja 56 r.

1. Pogoń Szczecin — Budowlani Szczecin 1:2
2 pkt. dla Budowlanych
2. Sparta Myślibórz — AZS Szczecin 1:1
po 1 pkt. dla obu drużyn
3. Gwardia Szczecin — Sparta Dębno 3:0 w.o.
2 pkt. dla Gwardii za niestawienie się drużyny Sparty do zawodów.
4. Kolejarz Stargard — Kolejarz Goleniów — nie zweryfikowano z powodu braku sprawozdania sędziowskiego.

z dnia 20 maja 56 r.

1. Kolejarz Goleniów — Sparta Myślibórz 0:2
2 pkt. dla Sparty
2. Budowlani Szczecin — Start Czarni 4:0
2 pkt. dla Budowlanych
3. Kolejarz Stargard — Gwardia Szczecin 0:4
2 pkt. dla Gwardii
4. Sparta Dębno — Pogoń Szczecin 5:2
2 pkt. dla Dębna

TABELA I LIGI JUNIORÓW

1. Start Czarni	12	19:5	36:11
2. AZS Szczecin	13	17:9	40:13
3. Gwardia Szczecin	12	16:8	34:15
4. Sparta Dębno	12	14:10	34:25
5. Sparta Myślibórz	13	14:12	29:31
6. Budowlani Szczecin	12	13:11	25:34
7. Kolejarz Goleniów	12	7:17	23:45
8. Kolejarz Stargard	11	7:15	17:35
9. Pogoń Szczecin	13	3:23	11:40

Kary na zawodników

1. Karze się zawodnika Stanisława Czyżewskiego z Kolejarza Goleniów 2 miesięczną dyskwalifikacją za brutalną grę na zawodach w dniu 20 maja 56 r. pomiędzy drużynami Sparta Myślibórz — Kolejarz Goleniów.
2. Karze się zawodnika Zdzisława Pawłowskiego z Kolejarza Stargard 2 miesięczną dyskwalifikacją za słowne znieważenie sędziego na zawodach w dniu 20 maja 56 r. pomiędzy drużynami Kolejarz Stargard — Gwardia Szczecin.
Okres kary dla wymienionych zawodników liczy się od dnia 21 maja 56 r. do dnia 21 lipca 56 r.

Inspektor Dyscyplin Sport. **(Zbigniew Picz)**

Przewodn. Komisji Sport. **(Stanisław Południewski)**

Poz. 111

KOMUNIKAT Nr 2/56

Sekcji Kajakowej WKKF

REGULAMIN

Międzyzrzeszeniowych regat kajakowych seniorów i juniorów

I. Cel i zadania zawodów

Celem międzyzrzeszeniowych regat kajakowych jest dalsza popularyzacja tej gałęzi sportu oraz umożliwienie zawodnikom zdobycia wyższych klas sportowych. Regaty mają wykazać osiągnięcia poszczególnych zrzeszeń sportowych w umasowieniu kajakarstwa, a także wprowadzenie pływania na kanadyjkach, jako konkurencji wchodzącej do kajakarstwa.

II. Miejsce i termin regat

Regaty odbędą się w dniu 22 lipca 1956 r. o godz. 16-tej na Odrze (Wały Chrobrego).

III. Sposób przeprowadzenia i kierownictwo

Regaty zostaną przeprowadzone zgodnie z Kajakowym Regulaminem Regatowym. Organizatorem regat jest Zrzeszenie Sportowe „Włókniarz".

IV. Program regat

Program obejmuje następujące biegi:

Kategoria	Seniorzy mężczyźni	Seniorzy kobiety	Juniorzy mężczyźni	Juniorzy kobiety
K 1 W	500 m 4×500 m	500 m	500 m 4×500 m	500 m
K 2 W	500 m	500 m	500 m	500 m
K 4 W	500 m	500 m	500 m	500 m
K 2 S	500 m		500 m	
C 1	500 m			
C 2	500 m			

Biegi odbędą się w następującej kolejności:

1. K 1	—	500 m	mężczyźni seniorzy
2. K 1	—	500 m	mężczyźni juniorzy
3. K 2	—	500 m	kobiety seniorki
4. K 1	—	500 m	kobiety juniorki
5. K 1 S	—	500 m	mężczyźni seniorzy
6. K 2 S	—	500 m	mężczyźni juniorzy
7. K 4	—	500 m	mężczyźni seniorzy
8. C 1	—	500 m	mężczyźni seniorzy
9. K 4	—	500 m	kobiety seniorki
10. C 2	—	500 m	mężczyźni seniorzy
11. K 1	—	500 m	kobiety seniorki
12. K 2	—	500 m	kobiety juniorki
13. K 2	—	500 m	mężczyźni seniorzy
14. K 4	—	500 m	kobiety juniorki
15. K 1		4×500 m	mężczyźni juniorzy
16. K 1		4×500 m	mężczyźni seniorzy
17. K 2	—	500 m	mężczyźni juniorzy

V. Uczestnictwo w regatach

W regatach biorą udział zawodnicy kół sportowych bez ograniczenia ilości startujących. Zawodnicy zgłoszeni do regat muszą posiadać umiejętności pływania oraz zaświadczenie lekarskie o dobrym stanie zdrowia. Jeden zawodnik może startować w 2-ch biegach.

VI. Zgłoszenia do regat

Zgłoszenia do regat należy przesyłać w zaklejonych kopertach w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19. VII. 1956 roku do WKKF. Losowanie torów odbędzie się dnia 20. VII. 1956 r. o godz. 18-tej w WKKF.

VII. Ocena wyników

Podstawą oceny wyników indywidualnych jest zajęte miejsce w biegu finałowym. Podstawą oceny zespołowej jest ilość zdobytych punktów w/g obowiązującej tabeli punktacyjnej.

VIII. Nagrody

Zawodnicy wchodzący w skład osad zajmujących I — III miejsca w poszczególnych biegach — otrzymują dyplomy. Koła sportowe za zdobycie drużynowo I—III miejsca otrzymają dyplomy.

IX. Sprawozdawczość

Do dnia 19. VII. 1956 r. Sekcja Sportu Kajakowego WKKF wytypuje sędziego głównego. Sędzia główny w terminie 7 dni po zakończeniu zawodów sporządzi szczegółowe sprawozdanie i prześle do Sekcji Sportu Kajakowego WKKF Szczecin.

X. Zasady finansowania

Koszty uczestnictwa pokrywają koła sportowe.
Koszty sędziów pokrywa Sekcja Kajakarstwa WKKF.

Przewodn. Kom. Sport.-Techn. **(St. Gonczarek)** — **Przewodn. Sekcji Sp. K.** **(Fl. Alkier)**

Poz. 112

KOMUNIKAT Nr

Sekcji Kolarstwa WKKF

REGULAMIN
kolarskiego wyścigu szosowego o drużynowe mistrzostwa woj. szczecińskiego

1. Cel

Wyłonienie drużynowego mistrza województwa.

2. Organizacja, miejsce i termin zawodów

Organizatorem zawodów jest Sekcja Kolarstwa WKKF Szczecin. Zawody odbędą się **dnia 19. VIII. 1956 r.** Start i meta wyścigu al. Piastów (Politechnika Szczecińska). Wyścig odbędzie się na trasie al. Piastów, Mieszka I w kierunku autostrady poznańskiej — autostradą w kierunku Goleniowa i z powrotem.

3. Uczestnictwo

W wyścigu mogą brać udział zawodnicy kół sportowych zrzeszeń woj. szczecińskiego, w kl. I, II, III i turystycznej. Drużyny poszczególnych klas składają się z 4-ch zawodników (można brać w skład drużyny jednego zawodnika z klasy niższej) lub drużyna może składać się z 3-ch zawodników.

4. Program zawodów

Zbiórka zawodników 19 sierpnia 1956 r. w Szczecinie al. Piastów (Politechnika Szczecińska) godz. 9-ta. Start do wyścigu nastąpi o godz. 10-tej. Drużyny startować będą w odstępach 3-minutowych na dystansach: kl. I — II — 100 km, kl. III — 50 km i turyści 25 km. Numery startowe wydawane będą do godz. 9.40. O godz. 9.45 odbędzie się losowanie kolejności wyjazdu drużyn. Przy losowaniu winien być kierownik zgłoszonych drużyn — zawodnicy nie będą dopuszczeni do losowania.

5. Kierownictwo i sposób przeprowadzania zawodów

Kierownictwo zawodów sprawuje komisja sędziowska, wyznaczona przez Kolegium Sędziów Sekcji Kolarstwa WKKF w Szczecinie. Wyścig odbędzie się na podstawie regulaminu drużynowych wyścigów szosowych Sekcji Kolarstwa GKKF.

6. Zgłoszenia

Zgłoszenia zawodników należy nadsyłać do dnia 15 sierpnia 1956 r. na adres Sekcja Kolarstwa WKKF w Szczecinie al. Wojska Polskiego 72. Zgłoszenie winno zawierać imię i nazwisko — posiadaną klasę i nazwę drużyny, w której startuje. Zrzeszenia mogą zgłaszać nieograniczoną ilość drużyn w każdej klasie.

7. Punktacja i ocena

Zwycięzcą wyścigu zostanie ta drużyna, która całość trasy przejedzie w najkrótszym czasie. Liczy się czas trzeciego zawodnika drużyny na mecie. Wzajemne prowadzenie się drużyn jest niedozwolone. Drużyna, która dogoni jadącą przed nią drużynę, obowiązana jest natychmiast ją minąć z drugiej strony szosy. O ile drużyna doganiająca nie ma siły wyminąć drużyny dogonionej, to obowiązana jest jechać po drugiej stronie szosy. Wszelkie choćby najkrótsze, a stwierdzone korzystanie z prowadzenia kolarzy innych drużyn lub pojazdów mechanicznych, spowoduje dyskwalifikacje drużyny. Zabrania się towarzyszenia wyścigowi na pojazdach mechanicznych wszystkim osobom bez zgody sędziego głównego. Start drużyn odbywać się będzie w kolejności ustalonej wynikiem losowania.

8. Nagrody

Pierwsze trzy drużyny w kl. I, II, III i turystycznej otrzymują dyplomy.

9. Przepisy końcowe.

Szatnia dla zawodników znajdować się będzie przy al. Piastów w Politechnice Szczecińskiej. Zawodnicy biorący udział w wyścigu winni posiadać książeczki klasyfikacyjne oraz aktualne badanie lekarskie.

St. Inspektor Dysc. Sport. **(Henryk Wajsblat)** — **Wiceprzew. Sekcji Kolarstwa** **(M. Bartkowiak)**

Poz. 113

KOMUNIKAT SZKOLENIOWY Nr 12/56

Sekcji piłki ręcznej WKKF

Temat: **Technika piłki ręcznej** c. d.

Rzuty takie mogą zaistnieć w grze, lub przy wykonywawaniu karnych. Tak w jednym jak i w drugim przypadku zawodnik stoi obunóż mając ustawione stopy prawie na jednej wysokości. Po wyrzucie pada na podłoże amortyzując upadek rękami. Przy karnym rozpoczyna ruch o dość silnie ugiętych nogach w stawach kolanowych, aby podczas momentu opuszczania piłki z dłoni nie oderwać nóg od ziemi (przy kolanach prostych ze względu na ruch ciała w przód zdarzałoby się to bardzo często).

Korzyści wykonywania rzutu tym sposobem to zmniejszenie odległości od bramki oraz wytrzymanie bramkarza. Z gry rzut z padu wykonuje zawodnik, który otrzymał piłkę tuż przy linii bramkowej, tak że każdy krok w przód spowodowałby przekroczenie linii.

Rzut z upadkiem z gry wykonujemy z równoległe ułożonych stóp, lub z lekkiego wykroku. Przed padem silne wychylenie tułowia w przód ma nastąpić bez załamania w biodrach, oraz na ugiętych nogach w kolanach. Do chwili utraty równowagi piłkę trzymaną oburącz przenosimy w bok ciała, a następnie w dalszym ciągu prowadzimy na jednej ręce, drugą wyciągając przed ciało celem amortyzacji upadku. Wyrzut winien nastąpić w momencie, gdy ciało znajdzie się do podłoża pod kątem około 45°, z równoczesnym nagłym wyprostem nóg w kolanach.

W niektórych sytuacjach można zastosować tu wyskok w przód i wtedy rzut ten wykonany będzie z wyskoku i padu. W zależności od chwytu piłki rozróżniać będziemy dwie drogi zamachu do rzutu. Przy chwycie półgórnym zamach jak przy rzucie z zatrzymaniem, przy dolnym zamach półkolem i wyprowadzenie ręki z piłką na wysokości głowy (jak przy drugiej odmianie rzutu wolnego).

Rzut ten zwłaszcza z wyskoku i padu należy stosować po dostatecznym przygotowaniu sprawnościowym (ćwiczenia zręcznościowe i siłowe) celem uniknięcia kontuzji. W momencie padania, dla zmylenia bramkarza, bardzo szybki ruchowo zawodnik może wykonać podwójny zamach piłką trzymaną oburącz.

Oprócz wymienionych sytuacji rzut z wyskoku i padu połączyć można z wyrzutem piłki oburącz znad głowy. Będzie to miało miejsce w momencie odbicia piłki od poprzeczki powracającej wysokim łukiem na pole gry, oraz w piłce ręcznej 7-mio osobowej u dobrze zgranej drużyny przy specjalnie podanej piłce do koła.

W tej sytuacji zawodnik odbija się sprzed linii do płaskiego podania i rzuca z wyskoku z upadkiem, będąc bardzo blisko bramki.

Z odejściem w bok lub w tył

Atakujący z piłką kryty krótko przez przeciwnika, pragnąc wykonać rzut na bramkę winien uwolnić się i wyjść na dogodną pozycję. Wykonać to można oprócz przejścia zwodem i kozłem, przez odskoczenie od kryjącego w bok, lub w tył, a na skutek tego uzyskanie dogodniejszej pozycji do rzutu. Drugi wypadek winni stosować tylko zawodnicy posiadający silny rzut.

Przy odskoku w bok, w lewo przenosimy naprzód nogę prawą, a następnie przed postawieniem jej na podłożu odrywamy i robimy krok lewą i odwrotnie. Przy ruchu w tył pierwsza pracuje noga wykroczna. Zamach piłką do tyłu wykonywany jest podczas odskoku.

Sytuacyjne

Do rzutów tych zaliczamy dobitkę, oburącz znad głowy, zamachowy oraz tyłem. Zdarza się nieraz, że po rzucie na bramkę piłka odbija się od poprzeczki, słupka, czy też od bramkarza i wraca na pole nie tocząc się, a skacząc po podłożu. Na linii pola bramkowego czekają na nią obrońca i atakujący. Napastnik chcąc uprzedzić przeciwnika wyskakuje w pole bramkowe szczupakiem i będąc w powietrzu dobija skaczącą piłkę, najczęściej pięścią. Wybicie musi nastąpić przy tym sprzed linii, a lądowanie zamortyzowane rękami po uderzeniu piłki.

Technika pracy ciała przy rzucie oburącz znad głowy różni się tylko tym od podania z autu, że moment wyrzutu piłki będzie późniejszy (droga prowadzenia piłki dłuższa), a ruch szybszy. Ten rodzaj rzutu zastosować należy wtedy, gdy napastnik będący w biegu otrzyma piłkę na wysokości dosiężnej, tuż przed linią pola bramkowego. Nie mając czasu na przeniesienie jej na jedną rękę, natychmiast po chwycie wykonuje rzut oburącz, wpadając po strzale w pole bramkowe.

Rzut zamachowy spotyka się tylko u kobiet. Piłka trzymana na jednej dłoni tak, jak przy podaniu hakiem, prowadzona jest na wyprostowanej ręce w stawie łokciowym, równolegle do podłoża. Wyrzut następuje przez skręt tułowia, działanie w stawie barkowym, nadgarstku i palcach. Lot piłki zależał będzie od ustawienia w momencie wyrzutu dłoni w stosunku do przedramienia. Rzut ten szczególnie niebezpieczny przy obrocie należy do bardzo niecelnych, niemniej u kobiet, które mają go dobrze opanowany należy go podtrzymać, a szkolić podstawowe.

Zawodnik stojący tyłem, lub bokiem do bramkarza (przeciwnym do ręki rzucającej) może celem zaskoczenia go zastosować rzut tyłem z tym, że w tym drugim wypadku będzie on wykonywany z ćwierćobrotem. Piłka prowadzona jest na opuszczonej ręce spoczywającej na dłoni ugiętej do przedramienia pod kątem prostym i tworzącej rodzaj chochli. Wyrzut następuje po minięciu przez rękę z piłką ciała z równoczesnym skłonostrętem. Lot piłki zależy od ustawienia w momencie wyrzutu nadgarstka w stosunku do przedramienia. Ostatnie działanie ma miejsce nadgarstkiem i palcami.

Rzut ze względu na brak kontroli należy do niecelnych i zawodnik stosujący go, musi być dobrze zorientowany w położeniu bramki.

Kozłowanie

Jest to element techniczny polegający na umiejętności poruszania się zawodnika po boisku z piłką w sposób zgodny z przepisami, celem zdobycia terenu. Ponieważ piłka ręczna jest grą zespołową, kozłowanie będące zagraniem indywidualnym, winno być stosowane tylko w sytuacjach nadających się do tego. Wykorzystujemy je więc w czterech wypadkach:

1. Gdy zawodnik posiadający piłkę ma wolną drogę do bramki przeciwnika, ale znajduje się od niej zbyt daleko, aby wykonać pewny rzut.
2. W sytuacji gdy wszyscy partnerzy są pokryci i nie ma komu podać piłki.
3. Przy zagraniu taktycznym, które bez kozłowania nie może być przeprowadzone (np. zmiana prowadzona).
4. Przy przejściu przeciwnika blisko kryjącego, celem wyjścia na pozycję dogodną do rzutu, lub podania.

Przy ostatniej sytuacji dodajemy przeważnie zwód, zmianę tempa, lub kierunku biegu, oraz prowadzimy piłkę dalszą ręką od przeciwnika, celem zabezpieczenia jej ciałem.

Kozłowanie winno być swobodne, oraz na tyle opanowane, aby zawodnik nie stracił orientacji w grze, a zatem miał pogląd na sytuację jaka w tym momencie wytworzyła się na boisku.

Zaprzepaszczenie dobrej okazji do podania będzie miało niewątpliwie ujemny wpływ na skuteczność gry, co z kolei może spowodować osłabnięcie bojowości i woli zwycięstwa zespołu. Dopełniając ogólne omówienie należy dość silnie podkreślić niezmienny fakt, że kozłowanie jest wolniejsze od podania, a więc oprócz wprowadzenia momentu indywidualności powoduje jeszcze zwolnienie akcji.

Technika kozłowania

Przed wypchnięciem piłki na podłoże, zawodnik trzyma ją oburącz z boku ciała na wysokości bioder, lekko przed sobą w ten sposób, że dłoń kozłująca nakrywa piłkę z boku z góry, niekozłująca podtrzymuje z boku od strony ciała. Tak więc jeżeli kozłujemy prawą, prawa dłoń jest wyżej od lewej. Wypchnięcie następuje przez wyprost ręki w dół w stawie łokciowym, oraz działanie nadgarstka i palców. Z pewną odmianą jeżeli chodzi o pracę ręki spotykamy się przy pierwszym koźle wykonanym po minięciu przeciwnika. Celem dostatecznego zabezpieczenia piłki i łatwiejszego oderwania się od przeciwnika, w pierwszej fazie następuje wyprost w stawie łokciowym przez wysunięcie ręki z piłką w przód, a następnie dopiero wypchnięcie piłki na podłoże.

Piłka kierowana jest na podłoże z boku ciała. Ma to na celu zapewnienie swobody biegu jak i bazepieczenie jej przed ewentaulnym dotknięciem nogą. Kąt padania na podłoże będzie zależny od szybkości posuwania się kozłującego. Im szybkość większa, tym kąt padania w stosunku do podłoża bardziej ostry.

O ile podstawowe kozłowanie szkolić należy w sposób wyżej opisany, o tyle w wypadku zbliżenia się do przeciwnika zastosować można dość znaczne obniżenie postawy połączone z niskim kozłem, co pozwoli zawodnikowi na lepsze zabezpieczenie piłki i obniżenie środka ciężkości, a tym samym łatwiejszą ucieczkę po zwodzie.

Zaznaczyć należy, że zawodnik stosujący normalne kozłowanie po linii prostej przypomina sylwetką swą średnio lub długodystansowca.

Zwody

Najbardziej ogólny podział w tym elemencie technicznym, to zwody bez piłki i z piłką. Zawodnik atakujący chcąc stanowić w indywidualnym ataku groźnego przeciwnika, winien oprócz umiejętności kozłowania, zmiany tempa i kierunku biegu mieć również opanowane zwody: a) oczyma, b) piłką, c) ciałem. Powyższe zwody występują w grze najczęściej w połączeniu ze sobą.

Zastosowanie zwodów będzie miało miejsce przy podaniach, rzutach, oraz mijaniu przeciwnika.

Zwód oczyma polega na skierowaniu wzroku w innym kierunku, niż nastąpi np. podanie, lub rzut na bramkę. Zwód piłką to zamierzone podanie lub rzut oraz dalsze zagranie w zależności od ruchu przeciwnika (gracz w polu lub bramkarz). Przy zwodach ciałem, z piłką, lub bez piłki, można uwzględnić następujący podział:

a) pojedynczy,
b) podwójny,
c) przodem,
d) tyłem,
e) zamierzony rzut.

Zwód pojedynczy to jeden markowany ruch np. w lewo, a przejście w prawo. Przy zwodach podwójnych zawodnik wykonuje dwa markowane ruchy, np. w prawo i w lewo, a przejście w prawo. Zwody przodem wykonywane są wtedy, gdy zawodnik uwalniający się od przeciwnika zwrócony jest do niego twarzą. Odwrotna sytuacja istnieje przy zwodach tyłem. Oczywiście podział ten nie ma ściśle praktycznego zastosowania, gdyż aby zwód był realny, musi być połączeniem dwóch grup, a mianowicie z jednej strony zwodu pojedynczego, a z drugiej przodem lub tyłem. Tak więc dodając do tego zamierzony rzut, który jest powiązaniem zwodu piłką i ciałem, otrzymamy:

1. zwód pojedynczy przodem,
2. zwód podwójny przodem,
3. zwód pojedynczy tyłem,
4. zwód podwójny tyłem,
5. zamierzony rzut pojedyńczy,
6. zamierzony rzut podwójny.

Wszystkie te zwody mogą być wykonane z miejsca, lub z biegu.

Pojedynczy przodem

Zawodnik mający zamiar przejść w prawo dochodzi do przeciwnika (piłka blisko ciała z boku) na odległość mniej więcej 1—1,5 m (bliższe dojście mogłoby spowodować wpadnięcie na przeciwnika, lub wygaśnięcie piłki, wykonanie natomiast zwodu w dużej odległości od kryjącego nie przyniosłoby żadnej korzyści). Następnie robi lewą nogą mały krok w lewo w przód z równoczesnym skłonem tułowia w kierunku nogi wykrocznej. Po wykonaniu zwodu przechodzi kryjącego w prawo wykonując przy tym pierwszy krok (długi) w przód w skos w prawo lewą nogą. Dalsze zagrania to kozioł prawą ręką i ucieczka. Przeciwnika należy mijać będąc zwróconym do niego nie bokiem, a plecami, co wyeliminuje do maksimum możliwości zderzenia się z nim.

Przy zwodzie należy prowadzić piłkę blisko ciała, wyprowadzając ją do koła dopiero po minięciu przeciwnika. W związku z tym, nauce zwodów należy poświęcić szczególną uwagę aby mieścił się on w trzech krokach.

Podwójny przodem

W założeniu swoim zwód ten zbliżony jest do poprzedniego z tą różnicą, że zawodnik wykonuje ruch zwodny dwukrotnie np. w lewo, w prawo a następnie ucieka w lewo. Przy przechodzeniu z pierwszego zwodu w drugi nie odrywa się stóp, a tylko przenosi ciężar ciała z jednej nogi na drugą w połączeniu ze skłonem tułowia.

Pojedynczy tyłem

Posiadający piłkę stojąc tyłem do przeciwnika pozoruje np. ucieczkę w prawo, wykonując w tym kierunku krok prawą nogą połączony ze skłonoskrętem tułowia (piłka blisko ciała). Po zwodzie zawodnik robi obrót w lewo i przechodzi obok kryjącego kozłując prawą ręką, lub wykonując rzut na bramkę z biegu, czy z wyskoku.

Przy szkoleniu należy zwrócić uwagę na konieczność obserwacji podczas zwodu zaplecza, celem zorientowania się jak wygląda reakcja kryjącego. O ile kryjący nie reaguje należy iść dalej w kierunku pierwszego zwodu. Obrót po zwodzie trzeba wykonać po łuku, aby nie wpaść na obrońcę.

Podwójny tyłem

Zwód podwójny tyłem wykonywany jest jak pojedynczy, z tym że ruch zwodny poprzedzający ucieczkę wykonywany jest dwukrotnie (np. w prawo, w lewo i przejście obok kryjącego w prawo).

Zamierzony rzut pojedynczy

W odpowiedniej odległości od bramki posiadający piłkę może wykonać markowy rzut (robi się zamach jak przy rzucie), po którym przechodzi kozłem obok niespodziewającego się tego zagrania przeciwnika. Rzut zwodny wykonuje się najczęściej z miejsca, lub z zatrzymania. Z biegu o tyle rzadziej, że łatwo przy tym zrobić więcej, niż trzy kroki.

Przy zamierzonym rzucie np. prawą ręką nastąpi reakcja obrońcy w kierunku na piłkę, a tym samym na prawe ramię. Napastnik po najkrótszej drodze przekłada blisko ciała piłkę do ręki lewej, a następnie odcinając ją ciałem od przeciwnika mija go kozłem.

Celem zapewnienia zawodnikowi dogodnej pozycji należy szkolić zwód ręką mniej sprawną, aby po przejściu przeciwnika można było uwolnić rękę rzutową.

W nauczaniu zwrócić trzeba uwagę na pełne dynamiki wykonanie zamachu, aby ruch ten miał wszelkie pozory rzutu.

Zamierzony rzut podwójny

Jak wyżej z tym, że po zamierzonym rzucie zawodnik wykonuje zwód pojedynczy przodem np. w lewo i ucieka w prawo.

Zastosowanie zwodów podwójnych ma miejsce tylko wtedy, gdy po zwodzie pojedynczym zawodnik kryjący zdążył odpowiednio szybko zareagować i zastawić drogę zwodzącemu. Nigdy natomiast nie należy przed rozpoczęciem zwodu nastawić się na zwód podwójny, gdyż już po wykonaniu pojedynczego może być wolna droga do przejścia.

Szkolenie wyżej podanych zwodów przeprowadzić można z zastosowaniem następującej metodyki nauczania:

1. Nauka poprawnego ruchu zwodu w miejscu i minięcie w marszu pozorującego przeciwnika (bez piłki).
2. Jak punkt pierwszy z piłką.
3. Nauka zwodu w marszu i minięcie przeciwnika w biegu.
4. Jak punkt trzeci w lekkim biegu.
5. Pełna forma zwodu z przeciwnikiem grającym coraz bardziej agresywnie.

W drużynach początkujących stosuje się ćwiczenia przygotowawcze u zawodników szybką orientację, zwrotność oraz zdolność do szybkiej zmiany kierunku i tempa biegu.

Przykładowe ćwiczenia wyrabiające te cechy.

1. Bieg przeplatany krótkimi zrywami co 10—15 cm.
2. Starty na małą odległość 5—15 m.
3. Bieg z obrotem i bieg tyłem.
4. Bieg z wymijaniem przeszkód nieruchomych, poruszających się w tym samym kierunku, w kierunku przeciwnym.
5. Bieg ze zmianą kierunku na sygnały wzrokowe i słuchowe.
6. Naśladowanie ruchów instruktora, lub partnera.
7. Uniki tułowiem przed rzucaną piłką.
8. W rzędach naprzeciw siebie bieg na wprost z wymijaniem siebie, w ostatniej chwili ze zwodem lub bez (obaj wykonują równocześnie zwód np. w lewo, a mijają się prawą stroną).
9. Kozłowanie ręką zewnętrzną z wymijaniem chorągiewek.
10. Kozłowanie wężykiem.
11. Kozłowanie po obwodzie koła z wymijaniem współćwiczących.
12. Kozłowanie w lekkim biegu — na sygnał zryw.
13. Kozłowanie z wymijaniem poruszającego się przeciwnika.
14. Kozłowanie w dwóch rzędach naprzeciw sobie z wymijaniem się.
15. Kozłowanie ze zmianą tempa, kierunku, z zatrzymaniem się.
16. Jak punkt 15 z obrońcą.
17. Mijanie obrońcy przeszkadzającego w biegu bez piłki i z piłką.

Rada Trenerów
Sekcji Piłki Ręcznej

Poz. 114

KOMUNIKAT Nr 13/56

Sekcji Lekkiej Atletyki WKKF

W E R Y F I K A C J A

III Etapu Biegów Narodowych odbytych w Stargardzie w dniu 20. V. 1956 r.

Juniorki 700 m

1.	Mogielnicka Józefa	1939	Gryfice	2:34,2
2.	Elemberg Inga	1939	Gryfice	2:38,7
3.	Kubiak Zofia	1940	m. Szczecin	2:38,9
4.	Bułat Irena	1940	m. Szczecin	2:40,0
5.	Bol Krystyna	1940	Stargard	2:41,2
6.	Szcewczuk Zofia	1939	Gryfice	2:41,9
7.	Kowalczyk Maria	1940	Kolejarz Stargard	2:42,0
8.	Fedorko Elżbieta	1940	Zryw Szczecin	2:42,1
9.	Osipowicz Helena	1939	m. Szczecin	2:42,2
10.	Kołodziejczyk Leokadia	1939	Zryw Szczecin	2:42,2
11.	Nowak Stefania	1939	Zryw Szczecin	2:44,8
12.	Góralczyk Teresa	1941	Zryw Szczecin	2:45,2
13.	Jakubczyk Danuta	1939	Zryw Stargard	2:46,1
14.	Dylewska Irena	1939	Zryw Stargard	2:46,2
15.	Morkowska Celina	1938	SKS Kamień	2:46,5
16.	Żwirkowska Kazimiera	1939	SKS Kamień	2:49,0
17.	Dąbrowska Irena	1939	Kolejarz Stargard	2:49,4
18.	Czołgowska Barbara	1939	Zryw Szczecin	2:50,2
19.	Lewandowska Lucyna	1937	Myślibórz	2:51,4
20.	Korzeniowska Irena	1939	Zryw Stargard	3:00,0

Seniorki 700 m

1.	Rydzik Genowefa	1936	LZS Dębno	2,39,2
2.	Kołtun Regina	1935	Włókniarz Szczec.	2:45,6

Juniorzy 1000 m

1.	Laszuk Eugeniusz	1937	Kolejarz Szczecin	2:44,5
2.	Trofimczuk Waldemar	1939	Start Choszczno	2:45,7
3.	Barylak Adam	1937	LZS Dębno	2:46,8
4.	Czerniakowski Bronisław	1937	Myślibórz	2:47,9
5.	Stankiewicz Stanisław	1939	Dębno	2:48,3
6.	Krzyżanowski Eugeniusz	1939	Gryfice	2:48,3
7.	Rość Eugeniusz	1939	Zryw Szczecin	2:49,0
8.	Łojko Zbigniew	1938	Zryw Stargard	2:51,0
9.	Ukraiński Tadeusz	1940	SKS Kamień	2:51,2
10.	Gierżadowicz Henryk	1937	Myślibórz	2:51,4
11.	Radow Stanisław	1939	SKS Stargard	2:52,1
12.	Blejder Mirosław	1939	Zryw Stargard	2:52,8
13.	Rudnicki Ryszard	1938	Myślibórz	2:53,0
14.	Dmyterko Bogdan	1938	Zryw Szczecin	2:54,0
15.	Krajewski Jarosław	1940	SKS Stargard	2:54,6
16.	Stompiński Antoni	1940	Myślibórz	2:54,6
17.	Osadowski Wiesław	1937	LZS Goleniów	2:55,2
18.	Petryczenko Leon	1939	SKS Kamień	2:55,5
19.	Dwojak Józef	1938	Gryfice	2:55,5
20.	Kosmaczewski Józef	1940	Start Stargard	2:56,3

21. Długołęcki Jerzy 1940 Kolejarz Szczecin 2:56,0
22. Zieliński Piotr 1940 Myślibórz 2:57,0
23. Fedak Stefan 1939 Goleniów 2:57,0
24. Felke Wincenty 1939 Zryw Stargard 2:57,2
25. Preus Paweł 1937 Myślibórz 2:57,4
26. Wilaszek Eugeniusz 1937 Myślibórz 2:58,0
27. Drabik Alfred 1939 Myślibórz 2:58,8
28. Lebastian Leszek 1939 Dębno 2:59,0
29. Piątkowski Henryk 1938 Włókniarz Szcz. 2:59,1
30. Sobotnicki Zdzisław 1939 SKS Stargard 3:00,0
31. Wikiel Jacek 1941 Zryw Szczecin 3:02,0
32. Staniszewski Roman 1939 Gryfice 3:02,2
33. Kruk Jerzy 1940 Start Choszczno 3:13,0
34. Błażejewski Ryszard 1938 Myślibórz 3:03,2
35. Urbaniak Piotr 1938 Dębno 3:04,1
36. Jarosz Stanisław 1940 Zryw Stargard 3:06,0
37. Juzwa Kazimierz 1940 Dębno 3:06,2
38. Zienkiewicz Andrzej 1938 Zryw Stargard 3:06,9
39. Kazik Zbigniew 1939 Dębno 3:08,0
40. Dołęga Tadeusz 1940 Zryw Szczecin 3:08,0
41. Kusiel Eugeniusz 1940 Myślibórz 3:09,0
42. Pielecki Henryk 1940 Myślibórz 3:10,6
43. Krzywicki Bogdan 1940 Szczecin 3:11,2
44. Szalewia Ludwik 1941 Szczecin 3:11,4
45. Marciniak Stanisław 1939 Choszczno 3:12,8
46. Łopianowski Narcyz 1939 Gryfice 3:13,8
47. Zawada Antoni 1938 Kamień 3:15,2
48. Chorbont Marian 1940 Myślibórz 3:16,0
49. Kęsy Marian 1939 Zryw Stargard 3:16,2
50. Sobota Grzegorz 1941 Choszczno 3:16,6
51. Zieliński Franciszek 1940 Zryw Szczecin 3:17,2
52. Szczytyński Zenon 1938 Pyrzyce 3:18,5
53. Pawlukiewicz Stan. 1939 Goleniów 3:20,2
54. Jiwko Józef 1940 Goleniów 3:20,9
55. Rzesutko Bogdan 1938 Goleniów 3:23,2
56. Załoga Eugeniusz 1938 Goleniów 3:25,4

Seniorzy 1000 m

1. Kaliński Ludwik 1935 Zryw Stargard 2:47,4
2. Kunicki Czesław 1936 Dębno 2:50,0
3. Surowiak Józef 1934 Głuchon. Szczecin 2:51,0
4. Kobza Paweł 1934 Głuchon. Szczecin 3:03,3
5. Białek Jerzy 1936 Gryfino 2:16,0
6. Majchrowski Marian 1936 Goleniów 3:21,0

Seniorzy 2000 m

1. Imielnicki Marian 1936 Zryw Szczecin 5:52,7
2. Gröling Rajmund 1936 Stargard 6:12,3
3. Jędrzejewski Tadeusz 1938 Zryw Szczecin 6:15,0
4. Wawrzyniak Edward 1935 Pyrzyce 6:15,6
5. Michalski Jerzy 1939 Myślibórz 6:54,0
6. Jachiewicz Jan 1938 Myślibórz 7:03,0
7. Rychter Marian 1940 Myślibórz 7:03,6
8. Krawczyk Czesław Stargard wycofany

Punktacja międzypowiatowa	Juniorki		Juniorzy		Seniorki		Seniorzy		Punktacja ogólna—końcowa	
	pkt.	miejsce	pkt.	miejsce	pkt.	miejsce	pkt.	miejsce	pkt.	miejsce
Szczecin Miasto	91	I	289	II	1	II	17	II	398	I
Gryfice	55	II	125	V	—	—	—	—	375	II
Stargard	49	III	288	III	—	—	19	I	180	V
Kamień	11	IV	97	VII	—	—	—	—	108	VI
Myślibórz	2	V	323	I	—	—	9	III	343	III
Dębno	—	—	181	IV	2	I	4	V	191	IV
Goleniów	—	—	84	VIII	—	—	1	VII	85	VIII
Choszczno	—	—	98	VI	—	—	—	—	98	VII
Pyrzyce	—	—	5	IX	—	—	5	IV	10	IX
Gryfino	—	—	—	—	—	—	2	VI	2	X
Łobez	niesklasyfikowany			—	—	—	—	—	0	XI
Nowogard	nie startował			—	—	—	—	—	—	XII
Szczecin powiat	nie startował			—	—	—	—	—	—	XIII
Świnoujście	nie startował			—	—	—	—	—	—	XIV

Sędzia Główny
(J. Żukowski)

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(Joachim Klóska)

Cena pojedynczego numeru: 3.— zł.

Adres Redakcji: Redakcja Biuletynu Sportowego WKKF. Szczecin, al. Wojska Polskiego 72. — Konto Redakcji: PKO Szczecin Nr 10-9-78. — Warunki prenumeraty na rok 1956: rocznie zł 72,— ; półrocznie zł 36,— ; kwartalnie zł 18,—.

Szczec. Zakł. Graf. ul. Krzysztofa 7. 2907 30 5 56 500 A4 p. dost. X-7-1208